

GIRO DE ESTILO PECHO

Al igual que en mariposa el toque debe ser simultáneo. Este puede ser por encima o por debajo de la superficie del agua.

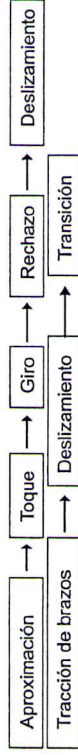
El giro, el rechazo y el deslizamiento presentan el mismo esquema técnico que en el estilo mariposa.

Según el reglamento, el nadador puede realizar una brazada completa (larga) hasta los muslos y una patada completa de estilo pecho y luego antes de finalizar la tracción de la siguiente brazada debe cortar la superficie del agua.

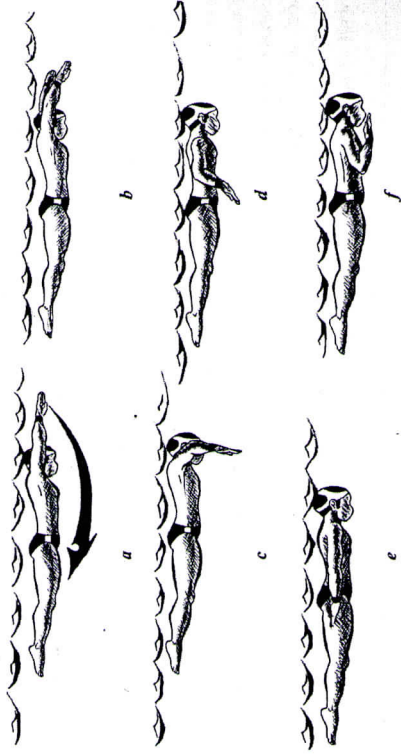
Para la realización de un giro efectivo, el nadador no debe realizar el rechazo ni el deslizamiento demasiado profundo, pues esto puede generar pérdida de velocidad y por lo tanto de tiempo en el momento de la transición.

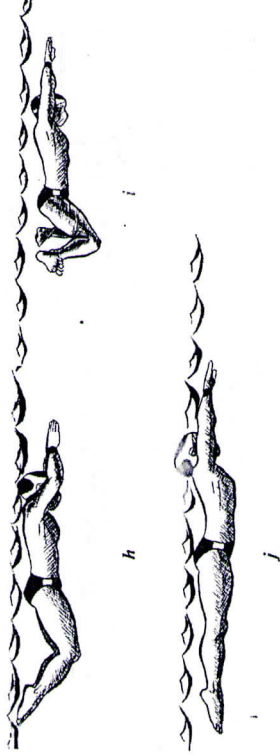
De igual manera una salida demasiado cerca de la superficie puede aumentar la resistencia frontal y como consecuencia dificultad de apoyo para los movimientos siguientes.

La secuencia del giro de pecho sería entonces:



En el instante que hemos denominado como patada, los antebrazos con un movimiento que tiene como eje los codos, inician su recobro y en el momento de la acción de las piernas se lanzan hacia adelante como preparación a la primera la tracción.





Gráfica 154

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Por su similitud con el giro de estilo mariposa, las recomendaciones para el estilo pecho corresponden a las mismas ya presentadas para el estilo mariposa.

ERRORES MAS FRECUENTES EN LA EJECUCIÓN DEL GIRO

Debido a la similitud del giro de pecho con el giro de mariposa, los errores son comunes para ambos estilos. Como particularidades del estilo pecho tenemos:

- Iniciar prematuramente la primera brazada desaprovechando el impulso generado por el rechazo.
- Ejecutar la primera brazada de manera incompleta (muy corta).
- Realizar la primera brazada con la cabeza muy baja. Esto conlleva a que el cuerpo se profundice demasiado, obligando posteriormente al nadador a buscar la superficie en una trayectoria hacia arriba y no hacia delante-arriba que es el ideal durante el recorrido.
- Iniciar antes de tiempo la acción de piernas y brazos desaprovechando el impulso generado por la brazada inicial.